УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ДОЛГОПРУДНОГО

автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г.Долгопрудного детский сад №3 «Умка»

(АОУ ДЕТСКИЙ САД № 3 «уМКА»)

**Перспективный план образовательной деятельности по плаванию**

**для старшего дошкольного возраста**

**на 2014-2015 учебный год**

 Инструктор по физической культуре (бассейн)

 Писарева В.А.

 Долгопрудный 2014г

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** |  **Цели и задачи** |
| Октябрь | Вход в воду: прыжком вниз ногами;Совершенствование многократных выдохов в воду;Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду со вспомогательными средствами;Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с плавательной доской и выдохом в воду;Плавание облегченным способом с произвольным дыханием;Плавание спортивными способами с произвольным дыханием;Плавание избранным способом;Игры на воде;Мониторинг |
| Ноябрь | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;Совершенствование многократных выдохов в воду;Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с плавательной доской и выдохом в воду, без вспомогательных средств с выдохом в воду;Плавание облегченным способом с выдохом в воду;Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;Плавание спортивными способами с выдохом в воду;Плавание избранным способом;Игры на воде, эстафеты |
| Декабрь | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;Совершенствование многократных выдохов в воду;Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с плавательной доской и выдохом в воду, без вспомогательных средств с выдохом в воду;Плавание облегченным способом с выдохом в воду;Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;Плавание спортивными способами с выдохом в воду;Плавание избранным способом;Игры на воде, эстафеты |
| Январь | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;Совершенствование многократных выдохов в воду;Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с плавательной доской и выдохом в воду, без вспомогательных средств с выдохом в воду;Плавание облегченным способом с выдохом в воду;Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;Плавание спортивными способами с выдохом в воду;Элементы прикладного плавания;Эстафеты |
| Февраль | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;Совершенствование многократных выдохов в воду;Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом без вспомогательных средств с выдохом в воду;Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;Плавание спортивными способами с выдохом в воду;Элементы прикладного плавания;Повороты при плавании разными способами;Эстафеты |
| Март | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;Совершенствование многократных выдохов в воду;Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом без вспомогательных средств с выдохом в воду;Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;Плавание спортивными способами с выдохом в воду;Элементы прикладного плавания;Повороты при плавании разными способами;Эстафеты |
| Апрель | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;Совершенствование многократных выдохов в воду;Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом без вспомогательных средств с выдохом в воду;Совершенствование плавания спортивными способами с выдохом в воду;Элементы прикладного плавания;Повороты при плавании разными способами;Эстафеты |
| Май | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;Совершенствование многократных выдохов в воду;Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом без вспомогательных средств с выдохом в воду;Совершенствование плавания спортивными способами с выдохом в воду;Элементы прикладного плавания;Повороты при плавании разными способами;ЭстафетыМониторинг |